ResearchGate

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/245022840

# Tara Bennett-Goleman. 2001. Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart. Nova Iorque: Three Rivers Press. 417 pp. ISBN: 0-609-80903-2.

**Article** · January 2003

CITATIONS
0

READS
1,064

**1 author:**

Helena Amaral Espirito Santo
Instituto Superior Miguel Torga

**175** PUBLICATIONS **854** CITATIONS

SEE PROFILE

All content following this page was uploaded by Helena Amaral Espirito Santo on 28 May 2014.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

Em seguida, os autores procuram encontrar uma relação entre a dimensão do estado e a sua performance. Os estados dos países em análise são classificados em grandes (*big governments*), médios (*medium sized governments*) ou pequenos (*small governments*), consoante a despesa pública se situe acima dos 50%, entre 40 e 50% ou abaixo dos 40% do PNB. A conclusão que retiram é que, de uma forma geral, os governos pequenos não obtêm resultados menos positivos do que os grandes governos. Sendo assim, prosseguem, os governos podem alcançar os mesmo objectivos com níveis mais baixos de despesa pública. Convém acrescentar que esta conclusão não tem em conta os custos de transição que resultam da passagem de um nível mais alto de despesa pública para um nível mais baixo e, como se sabe, esses custos podem ser extremamente elevados. Tanzi e Schuknecht entendem que a sua conclusão não implica uma defesa do retorno ao laissez-faire, como, aliás, salientam: 'After all ... government was important and had achieved a level in terms of public spending much larger than in early part of century' (p. 119).

A redução do papel do estado irá contribuir, segundo esta perspectiva, para a existência de governos mais eficientes e taxas mais altas de crescimento económico. A título indicativo, apontam como desejável uma redução do peso da despesa pública para cerca de 30% do PIB. Para isso, é necessário que os governos empreendam uma série de reformas descritas na terceira parte do livro. Para além de reformas fiscais, orçamentais e constitucionais é maioritariamente nas áreas sociais que será essencial realizar um maior número de mudanças, uma vez que foi aí que se registou o maior crescimento da despesa. As soluções que apontam para a educação, saúde e segurança social e que, basicamente, consistem na privatização parcial dos sistemas não são de todo originais. Algumas das ideias que apresentam são emprestadas dos relatórios do Banco Mundial, outras fundamentam-se em recentes experiências levadas a cabo em vários países. É, claro está, a parte mais controversa do estudo. Muito embora os argumentos que invocam estejam teoricamente fundamentados, também é verdade que algumas consequências possíveis das reformas que defendem, nomeadamente, a nível do aumento da desigualdade e da exclusão social, são algumas vezes esquecidas, outras, subalternizadas. Na quarta e última parte do seu estudo, depois de analisarem mais em pormenor as reformas empreendidas na Nova Zelândia e no Chile, fazem um relato sumário das experiências levadas a cabo noutros países, onde incluem algumas linhas sobre Portugal.

Sem dúvida que os primeiros capítulos de *Public Spending in the 20th Century* (incluídos na Parte I e II) revelam uma maior originalidade, com conclusões por vezes surpreendentes, teórica e estatisticamente fundamentadas, apesar das limitações já referidas. A segunda metade do livro (Partes III e IV) não deixa, porém, de ter bastante interesse, não tanto pela novidade das soluções propostas, mas pela utilidade da síntese realizada, invariavelmente apoiada em inúmeros estudos teóricos. Por tudo o que se disse, é um livro de leitura indispensável para peritos, decisores políticos e para todos aqueles que se interessem, de alguma forma, por um dos problemas mais prementes da actualidade: a reinvenção do papel do estado.

**Vasco Almeida**
*Instituto Superior Miguel Torga*

**Tara Bennett-Goleman. 2001. *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. Nova Iorque: Three Rivers Press. 417 pp. ISBN: 0-609-80903-2.**

Por que repetimos, tantas vezes, comportamentos que nos fazem sofrer? Por que nos sentimos impotentes para mudar, ainda que reconheçamos os nossos padrões emocionais? Tara Bennett-Goleman debruça-se sobre o problema e propõe uma nova forma de sairmos das teias que tecemos. O livro é dirigido a pessoas que conseguem funcionar, mas que sofrem devido aos seus comportamentos emocionais repetitivos. Para aqueles que sofrem de problemas psicológicos graves, a autora sugere que procurem ajuda profissional antes de prosseguirem com a leitura do livro. Bennett-Goleman defende a ideia de que podemos aprender com os nossos erros – e mudar! Contraria, assim, a conhecida afirmação de Peter Cook: 'Tenho a certeza que aprendi com os meus erros. Eu consigo repeti-los de forma exacta.' A autora pretende ensinar o leitor a libertar-se dos seus padrões emocionais e a substitui-los pela empatia consigo mesmo, através da prática da Concentração/Meditação (*Mindfulness*) que per-

mitirá ver as coisas como elas são na realidade, sem as distorcer ou julgar.

Há muito que aparecem no mercado livros de auto-ajuda, mais ou menos inócuos, mais ou menos sinceros. Pode falar-se de um movimento que se configura numa 'Biblioterapia'. Alguns são livros de excepção, fornecendo ajuda real e permitindo ao leitor reflexão e pistas para agir; a maioria, porém, sacrifica o carácter científico ao empiricismo do autor (e ao qual não será alheia a pressão da lógica comercial). Na área da terapia cognitiva, existem, contudo, trabalhos de cunho técnico irrepreensível com fundamentos submetidos ao escrutínio da investigação. Nesta área, destaco a obra de Jeffrey Young e Janet Klosko *Reinventing Your Life* (Penguin Books, 1994) que, para além de fornecer instrumentos e técnicas de mudança, é um bom aliado do processo terapêutico conduzido por profissionais de saúde mental. O presente livro, *Emotional Alchemy* insere-se na linha terapêutica daqueles autores, trazendo a novidade de conjugar a terapia focada nos esquemas de Jeffrey Young com uma disciplina invulgar – a Meditação Budista. O resultado desta associação é uma nova abordagem aos relacionamentos, amorosos e profissionais, e ao mundo interno.

Bennett-Goleman beneficia, sem dúvida, da associação ao apelido Goleman. Casada com Daniel Goleman, autor do mega bestseller *Inteligência Emocional* e associada à forte publicitação da causa do Tibete e do Budismo, facilmente este livro encaixaria em mais um livro de auto-ajuda com um marketing forte. No entanto, o trabalho da autora demarcara-se pela sinceridade que atravessa o texto e pela persuasão que resulta das suas histórias, solidamente alicerçadas numa prática clínica de vários anos.

O livro é escrito de forma agradável e clara. Divide-se em quatro capítulos principais e dezanove subcapítulos. No final de cada um deles, são apresentadas propostas de exercícios que o leitor pode executar. O texto desenvolve um fio condutor que percorre a filosofia Budista, depois a mais recente adaptação da terapia cognitiva – a terapia focada nos esquemas – e termina com a conjugação das duas. O argumento é iniciado com um prefácio do Dalai Lama, donde se destacam as ideias que norteiam a obra: 'We all desire happiness and do not want suffering' e 'Disturbing emotions are [...] the basis of anxiety, depression, confusion and stress'.

A metáfora da alquimia, que atravessa a obra e lhe dá o título, é explicada no primeiro capítulo. A ênfase está, não no ouro, mas no processo de transformação. Assim, a psicoterapeuta e professora começa o seu roteiro com uma exemplificação da concentração/meditação, primeiro passo no processo de transformação dos padrões emocionais. A meditação serve esse propósito de transformar o modo como nos relacionamos e percebemos os estados emocionais, sem rejeitar as emoções em si mesmas.

O segundo capítulo demonstra como, de acordo com os avanços recentes da terapia cognitiva, a maior parte do que nos perturba se insere em dez padrões emocionais básicos ou 'hábitos emocionais' ('esquemas' ou 'armadilhas de vida', no idioma de Jeffrey Young). Explica a autora: 'A schema is a powerful set of negative thoughts and feelings' e 'Maladaptive schemas lead us to neurotic solutions.' Quando as pessoas repetem os seus erros vezes sem conta – como, por exemplo, repetir relações abusadoras ou deixar bons empregos – elas podem estar a seguir o caminho de uma esquema auto-destrutivo inconscientemente. A partir do momento em que consigam reconhecer os hábitos emocionais, ficam capaz de os combater. Este é o cerne da terapia focada nos esquemas. A autora dedica-se, então, a ensinar o leitor a reconhecer cada um dos esquemas. Dando exemplos obtidos em terapia, demonstra como os medos e receios habituais são despoletados nos relacionamentos, perpetuando, automaticamente, sofrimentos antigos e enevoando a realidade. A seguir, fornece os modos para compreender como os esquemas funcionam, interrelacionados em formas de pensar, perceber e sentir que se repetem.

No terceiro capítulo, cento e setenta e duas páginas são devotadas à aprendizagem de uma terapia pela meditação ('A Mindful Therapy'). O leitor vai sendo conduzido pelo processo da concentração/meditação, como forma de interposição de uma consciência reflectida e acrítica, entre o impulso e a acção, quebrando, deste modo, o automatismo dos padrões emocionais e, consequentemente, a cadeia de 'hábitos emocionais'. A autora ensina a adequar a consciencialização aos padrões cognitivos, característico da terapia cognitiva, até aos hábitos emocionais, profundamente enraizados e formados na infância. Por outro lado, explica como aplicar o processo às relações amorosas e continua

pelas relações inter-geracionais. Todo o processo é clarificado com exemplos do seu trabalho clínico e dos seminários que dirigiu com Daniel Goleman.

Ao longo do quarto capítulo, 'Spiritual Alchemy', sustentado profundamente na filosofia budista, Bennet-Goleman conduz o leitor ao terminus de uma viagem que se supõe não terminar. A prática da meditação resultará em mudanças cognitivas e emocionais e numa capacidade crescente de perceber os pensamentos e emoções, não como partes exclusivas do self, mas como reacções comuns a todos os seres humanos.

**Helena Espírito Santo**
*Instituto Superior Miguel Torga*

**Karen Healy. 2001. *Trabajo Social: Perspectivas Contemporâneas*. Título original: *Social Work Practices: Contemporary Perspectives on Change*. Sage Publications, 2000. Tradução de Pablo Manzano. Madrid/Coruña: Ediciones Morata, S.L./ Fundación Paideia. 211 pp. ISBN:84-7112-461-0.**

A autora deste livro pretende recriar o trabalho social crítico, através da integração do que considera constituir os aspectos positivos das teorias pós-estruturalistas do trabalho social. A atitude prescritiva do trabalho social crítico sobre o que pode (ou não) ser considerado como uma prática 'correcta', a distância (e até desadequação), em relação à realidade da prática profissional, assim como as representações dualistas entre trabalhador social e cliente permitiram que, segundo Healy, as perspectivas críticas do trabalho social limitassem a sua compreensão sobre conceitos fundamentais (como sejam o poder, a identidade, a mudança), o que levou a um distanciamento entre as suas concepções teóricas e, por outro lado, a prática quotidiana dos trabalhadores sociais.

Embora o trabalho social crítico seja recente, existe um amplo conjunto de teorias sociais que lhe serviram de fundamento, em particular as teorias feministas, o marxismo, o desenvolvimento comunitário, a anti-psiquiatria e a sociologia radical. Neste seguimento, surgem diversos modelos que podem ser considerados críticos: trabalho social anti-racista e multicultural, trabalho social anti-opressor e anti-discriminativo, trabalho social feminista, trabalho social radical. Na perspectiva da autora, embora as leituras contemporâneas da obra de Marx se apresentem como um dos contributos fundamentais no desenvolvimento da teoria crítica social do século XX – quer pela via da clássica visão marxista, na qual se destacam os aspectos económicos como determinantes, quer pelo trabalho teórico crítico da escola de Frankfurt, que procura interligar o âmbito económico, politico, social, cultural e psíquico – esta não constituiu a sua única influência. Assim, existe uma diversidade de teorias, as quais a autora denomina de 'Ciência Social Crítica' (p.31). Estas orientações teóricas, apesar das suas diferenças, apresentam características comuns, como sejam: a consideração da sociedade como uma totalidade, onde a estrutura social global ordena as diversas relações sociais; a compreensão das relações de poder como o reforço e continuação das desigualdades estruturais da sociedade; a indiferenciação entre poder e dominação; a representação da auto-consciência dos oprimidos como central para os processos de libertação pessoal e social e de mudança nas estruturas sociais.

Contrariamente, porém, as teorias pós-estruturalistas – onde Karen Healy inclui as obras de Foucault e do feminismo radical, como referências centrais na construção da teoria critica pós-estruturalista do trabalho social – procuram compreender a diversidade das práticas sociais, seus efeitos e a forma como os discursos em que se baseiam foram construídos. Desta forma, a questão não é encontrar a 'verdade' do trabalho social, mas considerar a existência do trabalho social como uma 'expressão' de 'um amplo conjunto de práticas situadas no âmbito local' (p.56). As concepções pós-estruturalistas presentes nesta obra integram, em particular, uma concepção foucaultiana do poder, na qual o poder não é uma propriedade que se possui, mas algo que se exerce e funciona nas interrelações, pelo que não se centra no estado ou nas classes dominantes, mas antes em todo o corpo social. Outro traço desta perspectiva analítica assenta no abandono das análises que procuram a identificação de quem exerce o poder para se basear na identificação e compreensão das práticas desenvolvidas por aqueles sobre quem se exerce o poder (análise ascendente). O discurso é compreendido, nas teorias 'pós', como intrinsecamente constituído no campo das relações de poder, já que a sua formação impli-

View publication stats